





ใบหน้าผ่องใสมีสิริมงคล, ไม่หลงลืมสติ สามารถระลึกถึงกุศลได้ในเวลาใกล้เสียชีวิต และจะไปเกิดในพรหมโลก ถ้าหากยังไม่บรรลุอรหัตตผล[๒๒]

เมตตาเป็นเหมือนเกราะแก้วคุ้มกันภัยจากมนุษย์และอมนุษย์ ยิ่งในปัจจุบันที่มีภัยธรรมชาติและอุบัติเหตุอยู่เสมอ การเจริญเมตตาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้รอดพ้นจากอุปสรรคอันตรายทุกประการ ในเสยยชาดก[๒๓] มีเรื่องเล่าว่า

พระเจ้าพาราณสีพระนามว่า พระเจ้ากังสะ ถูกพระราชาที่อยู่ในเมืองใกล้กันยึดอำนาจ แล้วล่ามโซ่ตีตรวนจองจำไว้ในเรือนจำ แต่พระองค์มิได้ผูกโกรธ ทรงแผ่เมตตาไปให้พระราชาโจรพระองค์นั้น จนบรรลุเมตตาฌาน ต่อมาพระราชาโจรเกิดโรคประหลาดที่รู้สึกร้อนไปทั้งตัวเหมือนถูกไฟเผา หมอหลวงก็ไม่อาจรักษา









ได้ อำมาตย์บางคนทูลแนะนำว่าโรคนี้คงเกิดจากการจองจำผู้ทรงศีลไว้ในเรือนจำ

พระราชาโจรจึงเสด็จไปขอขมาความผิดที่ได้ทรงกระทำไว้ แล้วคืนราชสมบัติให้ดั่งเดิม พระเจ้าพาราณสีก็ทรงให้อภัย แต่ได้สละราชสมบัติ แล้วเสด็จเข้าป่าหิมพานต์บวชเป็นฤาษี ครั้นพระราชาโจรได้ทรงขอขมา และปล่อยพระเจ้าพาราณสีจากเรือนจำแล้ว โรคร้อนในร่างกายของพระองค์ก็หายสนิท ดังนั้น การเจริญเมตตาจึงเหมือนเกราะแก้วป้องกันภัยได้เป็นอย่างดี











จะเห็นว่าอานิสงส์ของเมตตาที่กล่าวมานี้ มีคุณค่ามหาศาล แต่คนทั่วไปมักจะแผ่เมตตาไม่ค่อยได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนมีความเห็นแก่ตัวเป็นปกติวิสัย อยากได้อยากมีมากกว่าคนอื่น แต่กินเท่าไหร่ก็ไม่อิ่ม ใช้เท่าไหร่ก็ไม่พอ ดังคำพังเพยพม่าที่กล่าวว่า "ท้องกว้างคืบหนึ่ง ลึกดั่งมหาสมุทร" หมายความว่า เราจะถมท้องเท่าไหร่ก็ไม่เต็ม ยิ่งถมก็ยิ่งพร่อง เมื่อตายแล้วตัวเราก็ใช้ที่ดินเพียงกว้างศอกยาววาหนาคืบเป็นที่ถมร่างกาย แม้มีที่ดินเป็นร้อยไร่พันไร่ก็ใช้การอะไรไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น คนที่คิดถึงแต่ประโยชน์ตนโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์คนอื่น จึงไม่ใช่คนมีเมตตา และความไม่มีเมตตาของเขานั้นจะก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัว อยากเอารัดเอาเปรียบจนทำให้ล่วงละเมิดความผิดทางกายและวาจา จะเห็นว่าอาชญากรรมในปัจจุบันล้วนเกิดจากความขาดเมตตาของมนุษยชาติ











วิธีเจริญเมตตา

สำหรับผู้ประสงค์จะเจริญเมตตาภาวนา พึงตั้งความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ แล้วบริกรรมคำแผ่เมตตาดังนี้ คือ

สัพเพ สัตตา
(สัตว์ทั้งปวง)
อะเวรา โหนตุ
(จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน)
อัพฺยาปัชฌา โหนตุ
(จงเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนกัน)
อะนีฆา โหนตุ
(จงเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์)
สุขี
(จงมีความสุข)
อัตตานัง ปะริหะรันตุ
(รักษาตนให้พ้นจากทุกข์)





ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนา พึงทำความเข้าใจคำแผ่เมตตาภาษาบาลีให้ถ่องแท้ แล้วบริกรรมทั้งบาลีและคำแปล มีคำอธิบายง่ายๆ ดังนี้

ก. ในคำว่า สัพเพ สัตตา คำว่า
สัตตา = สัตว์ทั้งหลาย, สัพเพ = ทั้งปวง

ข. ในคำว่า อะเวรา โหนตุ คำว่า
เวรา = เวร, อะ = อย่า, อะเวรา = อย่ามีเวรกัน, โหนตุ = จงเป็น คำว่า อะเวรา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน

ค. ในคำว่า อัพฺยาปัชชา โหนตุ คำว่า
พฺยาปัชชา = เบียดเบียน, อะ = อย่า คำว่า อัพฺยาปัชชา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนกัน

ฆ. ในคำว่า อะนีฆา โหนตุ คำว่า
นีฆา = ความทุกข์, อะ = อย่า คำว่า อะนีฆา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็น









สุขเถิด อย่ามีความทุกข์

ง. ในคำว่า สุขี (สุข + อี) คำว่า
สุข = ความสุข, อี อักษรเป็นคำปัจจัย (suffix) = มี คำว่า สุขี จึงมีความหมายว่า จงมีความสุข

จ. ในคำว่า อัตตานัง ปะริหะรันตุ คำว่า
อัตตานัง = ซึ่งตน, ปะริหะรันตุ = จงรักษา คำนี้จึงมีความหมายว่า รักษาตนให้พ้นจากทุกข์









โดยแท้จริงแล้ว ถ้าเหล่าสัตว์มีเวรคือผูกโกรธกัน ก็จะเบียดเบียนกัน เมื่อเบียดเบียนกัน ก็จะมีความทุกข์ ปราศจากสุข และไม่อาจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยได้ ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าพวกเขาไม่มีเวรคือไม่ผูกโกรธกัน ก็จะไม่เบียดเบียนกัน เมื่อไม่เบียดเบียนกัน ก็จะปราศจากทุกข์ มีความสุข และสามารถรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยได้

ในขณะแผ่เมตตา จิตของเราพึงมุ่งไปที่ความปรารถนาดี สรรพสัตว์เป็นเพียงฉากหลัง ไม่ใช่หลักสำคัญ ถ้ามุ่งจิตไปที่สรรพสัตว์เป็นหลัก เมตตาของเราก็จะมีกำลังน้อย

เราสามารถจะแผ่เมตตาทั้งในกรรมฐานที่เรียกว่าสมถกรรมฐาน หรือแผ่เมตตาในชีวิตประจำวันทั่วไป เพื่อเป็นการปลูกฝังให้ใจของเรามีเมตตามากขึ้น



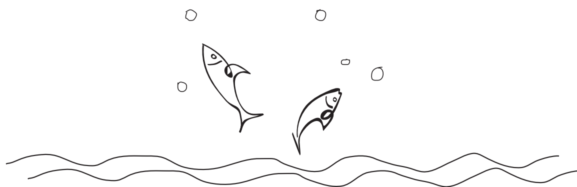






ก็ได้ ด้วยการบริกรรมคำแผ่เมตตานี้ในระหว่างวัน หรือในขณะที่เราว่าง โดยไม่จำเป็นต้องรอแผ่เมตตาเฉพาะในขณะนั่งสมาธิเท่านั้น การทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เราก็จะเกิดความชำนาญขึ้นเอง แล้วใจของเราก็จะมีเมตตาเกิดได้ง่ายขึ้นหรือเป็นพื้นจิตมากขึ้น ทำให้การกระทำและคำพูดของเราเป็นเมตตาได้โดยอัตโนมัติตามมา และเราจะมีความหวังดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของผู้อื่นมากขึ้นอีกด้วย

อิริยาบถในการเจริญเมตตา คือ เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อย มีวิธีปฏิบัติ คือ













๑. เดินจงกรม ควรเดินตามท่าธรรมชาติให้สอดคล้องกับหลักกายวิภาคศาสตร์ (anatomy) จะทำให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกาย และเมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย สมาธิก็จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้น เหมือนจักระตามหลักโยคะและพลังชี่ตามหลักชี่กงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อน ผู้เริ่มปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อนว่า ขอให้เราจงเป็นสุขเถิด โดยบริกรรมให้สัมพันธ์กับท่าเดินว่า









- ยกเท้า บริกรรมว่า ขอให้เรา (ยกเท้าขึ้นสูงๆ จนปลายเท้าแตะพื้นเป็นจุดเล็กๆ)
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงเป็น (ย่างเท้าไปข้างหน้าให้ส้นเท้ายันพื้นไว้)
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า สุขเถิด (เหยียบเท้าลงเบาๆ จนปลายเท้าสัมผัสพื้น)

หลังจากเริ่มแผ่เมตตาให้ตัวเองสัก ๑ หรือ ๒ รอบแล้ว ก็ควรแผ่เมตตาให้ผู้อื่น ดังนี้

- ยกเท้า บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงเป็น
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า สุขเถิด

บางท่านอาจรู้สึกว่าต้องการเปลี่ยนคำบริกรรมอื่นบ้างเพื่อไม่ให้เกิดความจำเจซ้ำซาก ก็อาจเปลี่ยนเป็นคำว่า ทุกชีวิตจงพ้นทุกข์เถิด โดยบริกรรมให้สัมพันธ์กับ







ท่าเดินว่า

- ยกเท้า บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงพ้น
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า ทุกข์เถิด

นอกจากนั้นบางท่านอาจบริกรรมคำแผ่เมตตา ทั้งภาษาบาลีและคำแปลเฉพาะประโยคแรกของคำแผ่เมตตา ดังต่อไปนี้

- ยกเท้า บริกรรมว่า อะเวรา
- ย่างเท้า บริกรรมว่า โหน
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า ตุ
- ยกเท้า บริกรรมว่า จงเป็นสุขเถิด
- ย่างเท้า บริกรรมว่า อย่ามี
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า เวรกัน











๒. การนั่งกรรมฐาน ควรนั่งตัวตรง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกาย บริกรรมคำแผ่เมตตาเป็นคำไทยหรือบาลี โดยว่าคำบริกรรมในตอนหายใจออกเท่านั้นจะทำให้ผ่อนคลาย พอหายใจเข้าก็ตามรู้ลมที่กระทบปลายจมูก หรือจะว่าซ้ำคำบริกรรมที่ว่าไปในขณะหายใจออกก็ได้ เช่น

- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น







- หายใจออก บริกรรมว่า จงเป็นสุข
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงพ้นทุกข์

ผู้ปฏิบัติ อาจบริกรรมคำแผ่เมตตาทั้งภาษาบาลีและคำแปล ดังนี้

- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า สัพเพ สัตตา
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า อะเวรา โหนตุ
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงเป็นสุขเถิด
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า อย่ามีเวรกัน









ประโยคอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ยกเว้นในประโยคสุดท้าย ให้แยกคำว่า อัตตานัง และ ปะริหะรันตุ เป็นสองตอน และคำแปลว่า รักษาตน และ ให้พ้นจากทุกข์ ก็แยกเป็นสองตอนเช่นกัน

๓. ทำอิริยาบถย่อย อากัปกิริยาทั่วไปของมนุษย์นั้นประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่สี่อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนที่เหลือจัดเป็นอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น เช่น เคลื่อนไหวในห้องน้ำ แต่งตัว อาบน้ำ ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น ในอิริยาบถย่อยก็ประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่เช่นกันด้วย แต่อาการใดก็ตามที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติเมตตาควรทำอิริยาบถย่อยตามปกติที่เคยทำอยู่ ไม่ควรทำอะไรเร็วจนเกินไป ไม่ต้องรีบร้อน ให้ผ่อนความเร็วลงมาอยู่ในระดับที่สบายๆ เพราะ

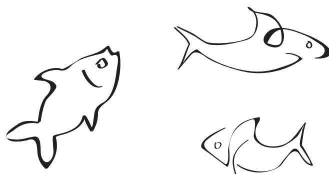








อาการที่สบายจะเอื้อต่อการวางใจให้สบาย อีกทั้งบริกรรมคำแผ่เมตตาว่า ทุกชีวิตจงเป็นสุขเถิด หรือ ทุกชีวิตจงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด หรือจะใช้คำว่า สัตว์ทั้งหลาย แทนคำว่า ทุกชีวิต ก็ได้ ในบางขณะอาจบริกรรมคำใหม่ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจซ้ำซากว่า ขอส่งความรักความปรารถนาดีไปสู่สรรพสัตว์ ก็ได้เหมือนกัน











ประเภทของเมตตา

การแผ่เมตตามี ๒ ประเภท[๒๔] คือ

๑. โอธิสเมตตา เมตตาที่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาโดยจำกัดบุคคลตามลำดับตั้งแต่คนที่นับถือ, คนสนิท, คนวางเฉย และศัตรู[๒๕] กล่าวคือ เมื่อแผ่เมตตาแก่คนที่นับถือจนกระทั่งบรรลุปฐมฌานแล้ว จึงค่อยแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่นๆ เพื่อฝึกจิตให้เกิดสมาธิมากขึ้น

๒. อโนธิสเมตตา เมตตาที่ไม่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ไม่จำกัดบุคคล ปัจจุบันนิยมแผ่เมตตาชนิดนี้ตามพระสูตรว่า สัพเพ สัตตา อะเวราโหนตุ (สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน) เป็นต้น

การแผ่เมตตาให้คนที่นับถือนั้น ถ้าทำได้ก็จะดีที่สุด ส่งผลให้สมาธิเกิดขึ้นง่าย แต่คนทั่วไปมักมีข้อเสียที่เราอาจไม่พอใจอยู่ ทำให้การแผ่เมตตาระบุบุคคล









อาจเป็นสิ่งที่บางคนทำได้ยาก เมื่อเป็นดังนี้ก็ควรแผ่เมตตาให้แก่คนทั่วไปโดยไม่จำกัดบุคคล ก็จะทำให้จิตของเราเกิดเมตตาขึ้น การแผ่เมตตาโดยไม่จำกัดบุคคลเช่นนี้ทำได้ง่ายกว่าการระบุบุคคล แต่สมาธิอาจไม่ตั้งมั่นเหมือนการแผ่เมตตาอย่างแรก ดังนั้น ผู้ฝึกแผ่เมตตาจึงควรเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาให้แก่คนทั่วไปก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาระบุบุคคลในภายหลัง ก็จะทำให้ประสบความก้าวหน้าเร็วขึ้น เช่น แผ่เมตตาโดยระบุถึงชื่อของมารดาในขณะนั่งกรรมฐานว่า แม่สมศรี จงเป็นสุข จงพ้นทุกข์ หรือในขณะเดินจงกรมว่า แม่สมศรี จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด ดังนี้เป็นต้น











บทสรุป

ในสังสารวัฏอันยาวนานนี้ ทุกคนเคยทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว กรรมเก่าที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วย่อมติดตามทุกคนอยู่เสมอเหมือนเงาตามตัว เราไม่อาจรู้ว่าบาปในอดีตจะส่งผลเมื่อใด ดังนั้น เพื่อให้บาปกรรมนั้นมีกำลังอ่อนส่งผลในปัจจุบันไม่ได้ เราจึงต้องทำกรรมดีใหม่อยู่เสมอ กรรมดีที่ทำในปัจจุบันชาตินี้จะช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนกรรมฝ่ายดีในอดีตให้ส่งผล และขัดขวางบาปในอดีตให้ไม่อาจส่งผลได้ หรือส่งผลที่เบาบางไม่รุนแรง ที่จริงแล้วกรรมดีในปัจจุบันไม่มีกำลังอำนวยผลใหม่ให้ในทันทีทันใด มิฉะนั้นแล้วพอเราให้ทานแล้วก็ต้องร่ำรวยทันที หรือไปเกิดในสวรรค์ทันที แต่มิได้เป็นเช่นนั้น







ถ้าเราไม่หมั่นทำกรรมดีในปัจจุบันเป็นเครื่องอุปถัมภ์ กรรมดีในอดีตก็จะส่งผลไม่ได้ แล้วกรรมชั่วก็จะได้โอกาสส่งผลให้เราเดือดร้อนอยู่เสมอ ดังนั้น อย่ามัวขี่ม้าขาวชมวิวอยู่ด้วยความเพลิดเพลิน เพราะมีหมาดำหลายตัวไล่ตามหลังเรามา หมาดำก็เหมือนกับกรรมชั่วที่เราเคยทำไว้นั้นแหละ พอมันติดตามเราทันก็จะกัดม้าแล้วจะกัดกินตัวเราด้วย เราจึงต้องวิ่งไปข้างหน้าไม่หยุดยั้ง ไม่ปล่อยโอกาสให้หมาดำตามเราทันได้

เรื่องนี้เปรียบได้กับการบำรุงรักษาต้นไม้ วันก่อนเราปลูกต้นไม้ไว้ วันนี้เราต้องบำรุงรักษาด้วยการรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดวัชพืช และปัดกวาดหยากไย่เพื่อให้ต้นไม้ได้รับแสงแดดและอากาศที่เพียงพอ ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงาม ถ้าไม่ขยันบำรุงรักษาในวันนี้ ต้นไม้ก็จะเหี่ยวเฉาตายไป กล่าวคือ บารมีอันได้แก่ทาน ศีล ภาวนา ที่เราสั่งสมไว้ในอดีตจะเหมือนต้นไม้ดังกล่าว ไม่อาจจะส่งผลได้ในปัจจุบันชาติ







โบราณาจารย์ชาวพม่ากล่าวว่า

"บุคคลพึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา รักษาทรัพย์ด้วยกรรม เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมจะไม่มีโรค มีความสุข นี้เป็นคำสอนเก่าแก่สืบทอดกันมา"[๒๖]

ข้อความว่า "พึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา" หมายความว่า ปัญญาเป็นเครื่องอุปถัมภ์รักษาให้ชีวิตยืนนาน คนที่รู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสม อยู่ในสถานที่เหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียดกับงาน และหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด ย่อมจะมีอายุยืนกว่าคนทั่วไป

ข้อความว่า "รักษาทรัพย์ด้วยกรรม" หมายความว่า การกระทำในอดีตและปัจจุบันเป็นเครื่องรักษาทรัพย์ กรรมเก่าในภพก่อนนั้นเราจำไม่ได้ ไม่รู้ว่าเคยทำอะไรมาบ้าง คงจะเป็นกรรมดีและไม่ดีผสมกันไป แต่กรรมในภพนี้สำคัญกว่ากรรมเก่า เราจึงต้องพากเพียรแสวงหา







ทรัพย์กัน แต่บางคราวแม้เราจะระวังเพียงใดก็มีเหตุให้เสียทรัพย์ไปจนได้ นี่คือผลของกรรมเก่า ขณะนั้นเราพึงเจริญอุเบกขาว่าเป็นกรรมของตน ก็จะไม่เดือดร้อนกระวนกระวาย กลุ้มใจจนเกินกว่าเหตุ

เมตตาเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดพรหมวิหารอื่น คือ กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คนไร้เมตตาย่อมจะมีความเห็นแก่ตัว ไม่รู้สึกสงสารคนที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่รู้สึกพลอยยินดีคนที่เก่งกว่าตน และไม่รู้จักวางเฉยเมื่อควรวางเฉย อีกทั้งเมตตายังอำนวยประโยชน์มหาศาลในปัจจุบันและอนาคต ดังหลักฐานจากพระสูตรที่นำมากล่าวไว้โดยสังเขป ดังนั้น พวกเราจึงควรเจริญเมตตาอยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นนอนมาล้างหน้าแปรงฟันและในเวลาอื่นที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ขับรถ เดินทาง เป็นต้น เพื่อสั่งสมภาวนาบารมีในจิตของตน









โบราณาจารย์กล่าวเปรียบผู้เจริญเมตตาว่าเหมือนต้นไม้และแม่น้ำเป็นต้น ดังนี้

มหาพฤกษาให้ร่มเงาแก่ผู้อื่น แต่ตัวของมันเองต้องทนต่อแสงแดดอันแผดกล้า แลต้นไม้นั้นย่อมผลิตผลเป็นปกติ แต่หาใช่เพื่อประโยชน์ของตนเองไม่ แท้จริงก็เพื่อผู้อื่นทั้งนั้น[๒๗]

ก็เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ แม่น้ำจึงไหลไปในแดนต่างๆ เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ แม่โคจึงให้น้ำนมอันทรงคุณค่า เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ ที่ต้นไม้ผลิตผลอันโอชะออกมา ทำนองเดียวกัน สาธุชนก็ย่อมใช้พลังความสามารถของตนเพื่อผู้อื่น หาใช่เพื่อตนเองไม่ [๒๘]







เชิงอรรถ

๑ มาตา ยถา นิยํ ปุตฺต-
มายุสา เอกปุตฺตมนุรกฺเข
เอวมฺปิ สพฺพภูเตสุ
มานสํ ภาวเย อปริมาณํ.

๒ พฺรหฺมานํ พฺรหฺมภูตา วา หิตูปสํหาราทิวเสน ปวตฺติยา เสฏฺฐภูตา วิหาราติ พฺรหฺมวิหารา, เมตฺตาชฺฌานาทิวเสน ปวตฺตา จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย. (สี. นวฏี. ๒.๔)
"ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือธรรมประจำใจอันประเสริฐ เพราะดำเนินไปด้วยการก่อให้เกิดประโยชน์สุขเป็นต้น ชื่อว่า พรหมวิหาร คือ อัปปมัญญา ๔ ที่เป็นไปโดยเนื่องด้วยเมตตาฌานเป็นต้น"

๓ ที. มหา. ๑๐.๒๙๔.๑๙๐

๔ ที. ปา. ๑๑.๓๐๘.๒๐๐, อภิ. วิ. ๓๕.๖๔๒.๒๔๗, ขุ. ปฏิ. ๓๑.๗๓.๘๘

๕ มิชฺชตีติ เมตฺตา. สินิยฺหตีติ อตฺโถ (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)









[๖] ตตฺถ มยํ ภนฺเต สมคฺคา สมฺโมทมานา อวิวทมานา ขีโรทกีภูตา อญฺญมญฺญํ ปิยจกฺขูหิ สมฺปสฺสนฺตา วิหรนฺติ. (ม. มู. ๑๒.๓๒๖.๒๙๓)

[๗] มิตฺเต ภวา เมตฺตา (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

[๘] มิตฺตสฺส เอสา ปวตฺตีติปิ เมตฺตา (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

[๙] หิตาการปฺปวตฺติลกฺขณา เมตฺตา. (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

[๑๐] เทวทตฺเต จ วธเก โจเร องฺคุลิมาลเก
ราหุ เล ธนปาเล จ สพฺเพสํ สมโก มุนิ.
(ขุ. อป. ๓๒.๕๘๕.๖๘)

"พระมุนีทรงมีพระทัยสม่ำเสมอในสัตว์ทั้งปวง คือ ในพระเทวทัต นายขมังธนู โจรองคุลีมาล พระราหุล และช้างธนบาล (ช้างนาฬาคิรี)"

[๑๑] เมตฺตํ กายกมฺมํ ปจฺจุปฏฺฐิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ. เมตฺตํ วจีกมฺมํ ปจฺจุปฏฺฐิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ. เมตฺตํ มโนกมฺมํ ปจฺจุปฏฺฐิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ. (ม. มู ๑๒.๓๒๖.๒๙๐)









๑๒ สีลสมาธิปญฺญานํ ขนฺตี ปธานการณํ
สพฺเพปิ กุสลา ธมฺมา ขนฺตฺยายตฺตาว วตฺตเร.

คาถาข้างต้นไม่พบในพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา จัดเป็นคาถาประพันธ์ที่พบในหนังสือพรหมวิหารทีปกะผลงานของชาคราภิวงศ์ อดีตเจ้าอาวาสวัดทักขิณาราม (พม่าเรียกว่า วัดพะยาจี หรือวัดพระใหญ่) จังหวัดมันดเลย์ ท่านผู้แต่งได้เป็นประธานสงฆ์ในสมัยปัญจมสังคายนาที่อุปถัมภ์โดยพระเจ้ามินดง (พ.ศ. ๒๓๕๗-๒๔๒๑) แต่หนังสือดังกล่าวขาดตลาดไปนานแล้ว พบเพียงหลักฐานที่อ้างไว้ในหนังสือสงกรานต์เทศนาของพระวาเสฏฐาภิวงศ์ (ย่างกุ้ง : วัดปะซวนตองชเวจินจอง, ๒๕๔๖) หน้า ๑๙๙









อย่างไรก็ตาม หนังสือสวดมนต์ฉบับหลวงของไทย (หน้า ๒๒๑-๒๒) มีรูปว่า

สีลสมาธิคุณานํ ขนฺตี ปธานการณํ
สพฺเพปิ กุสลา ธมฺมา ขนฺตฺยาเยว วฑฺฒนฺติ เต.

"ขันติเป็นเหตุหลักของคุณคือศีลและสมาธิ กุศลธรรมทั้งปวงเหล่านั้นย่อมเจริญด้วยขันติโดยแท้"

ตามฉบับไทยข้างต้น รูปว่า ขนฺตฺยาเยว วฑฺฒนฺติ เต ในบาทที่ ๔ ไม่ต้องคณะฉันท์ เพราะควรมีรูปเป็น ช คณะตามหลักฉันทลักษณ์ว่า ว วตฺต (๑ ๒ ๑) แต่คำว่า วตฺตนฺติ เป็น ต คณะ (๒ ๒ ๑) ถือว่าผิดคณะฉันท์

๑๓ ตสฺเสว เตน ปาปิโย โย กุทฺธํ ปฏิกุชฺฌติ
กุทฺธํ อปฺปฏิกุชฺฌนฺโต สงฺคามํ เชติ ทุชฺชยํ.
(สํ. ส. ๑๕.๑๘๘.๑๙๕)

๑๔ โยนิโส ภิกฺขเว ภิกฺขุ มนสิ กโรนฺโต อกุสลํ ปชหติ กุสลํ ภาเวติ. (ขุ. อิติ. ๒๕.๑๖.๒๔๑)









๑๕ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปุณโณวาทสูตร

(ม. อุ. ๑๔.๓๙๕.๓๔๕)

๑๖ มทฺทมโฏว สุขเภทฺโย ทุสฺสนฺธาโน จ ทุชฺชโน ภวติ
สุชโน ตุ กนกฆโฏว ทุพฺเภทฺโย จาสุ สนฺเธยฺโย.

(หิโตปเทศ. กัณฑ์ที่ ๑ คาถา ๙๒)

"คนชั่วเหมือนกับหม้อดิน แตกสลายง่าย ทั้งแตกแล้วก็ซ่อมให้ดีเหมือนเก่ายาก คนดีเปรียบเหมือนหม้อทองยากที่จะแตก ทั้งแตกก็อาจจะประสานให้คืนดีง่าย"

ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า

มฤทฺฆฏวตฺ สุขเภทฺโย ทุะสํธานศฺจ ทุรฺชโน ภวติ
สุชนสฺตุ กนกฆฏวทฺ ทุรฺเภทฺยศฺจาศุ สํเธยะ.

๑๗ สเจปิ สนฺโต วิวทนฺติ ขิปฺปํ สนฺธียเร ปุน
พาลา ปตฺตาว ภิชฺชนฺติ น เต สมถมชฺฌคู.

(ขุ. ชา. ๒๗.๔๖.๑๐๒)

"แม้ถ้าคนดีทะเลาะกันก็เชื่อมกันใหม่เร็ว ส่วนคนชั่วแตกกันเหมือนหม้อดิน ไม่อาจระงับการจองเวรกันได้"









๑๘ สาธุ ปโกปิตสฺสาปิ มโน นายาติ วิกฺริยํ
น หิ ตาปยิตุํ สกฺกา สาครมฺโภ ติณุกฺกยา.
(หิโตปเทศ. ปริจเฉทที่ ๑ คาถา ๘๖)

ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
สาโธะ ปฺรโกปิตสฺยาปิ มโน นายาติ วิกฺริยามฺ
น หิ ตาปยิตุํ ศกฺยํ สาครามฺภสฺตฤโณตฺกยา.

๑๙ เมตฺตมฺพุนา สโทโส จ ปรโทโส จ สมฺมติ
เมตฺตาเสเกน สพฺเพสุ สพฺพโตคฺคึ นิวารเย.
(จตุรารกฺข. เมตตาภาวนานิเทศ คาถา ๖๒)

๒๐ น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป, โย นมาตาภูตปุพฺโพ อิมินา ทีเฆน อทฺธุนา ฯเปฯ โย นปิตาภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย น ภาตาภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย น ภคินีภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย นปุตฺโตภูตปุพฺโพ ฯเปฯ โย นธีตาภูตปุพฺพา.
(สํ. นิ. ๑๖.๑๓๗-๔๒.๑๘๑-๘๒)

“สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาโดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบิดา ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่ชายน้องชาย ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่หญิงน้องหญิง ฯลฯ









สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบุตร ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นธิดา ฯลฯ”

[๒๑] อภิชานามิ โข ปนาหํ ภิกฺขเว ทีฆรตฺตํ กตานํ ปุญฺญานํ ทีฆรตฺตํ อิฏฺฐํ กนฺตํ มนาปํ ปจฺจนุภูตํ. สตฺต วสฺสานิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวสึ. สตฺต วสฺสานิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวตฺวา สตฺต สํวฏฺฏวิวฏฺฏกปฺเป นยิมํ โลกํ ปุนาคมาสึ. ฉตฺ-ตึสกฺขตฺตุํ โข ปนาหํ ภิกฺขเว สกฺโก อโหสึ เทวานมินฺโท. อเนกสตกฺขตฺตุํ ราชา อโหสึ จกฺกวตฺตี ธมฺมิโก ธมฺมราชา จาตุรนฺโต วิชิตาวี ชนปทตฺถาวริยปฺปตฺโต สตฺตรตนสมนฺนาคโต.

(องฺ. สตฺตก. ๒๓.๖๒.๗๓)

[๒๒] องฺ. เอกาทสก. ๒๔.๑๕.๒๘๔

[๒๓] ขุ. ชา. ๒๗.๙๔-๕.๘๗, ชา. อ. ๔.๑๓๗-๔๐

[๒๔] วิสุทฺธิ. ๑.๓๒๕

[๒๕] วิสุทฺธิ. ๑.๓๒๕









[๒๖] ชีวํ ปญฺญาย รกฺเขยฺย   ธนํ กมฺเมน ปาลเย
เอวํ หฺยโรโค สุขิโต   โปราณกวโจ อิทํ.
(ข้อวินิจฉัยวินัยของวัดวิสุทธาราม. หน้า ๓๓๘)

[๒๗] ฉายมญฺญสฺส กุพฺพนฺติ   สยํ ติฏฺฐนฺติ จาตเป
ผลนฺติ จ ปรตฺเถสุ   นาตฺตเหตุ มหาทุมา.
ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
ฉายามนฺยสฺย กุรฺวนฺติ   สฺวยํ ติษฺฐนฺติ จาตเป
ผลนฺติ จ ปรารฺเถษุ   นาตฺมเหโตรฺมหาทฺรุมาะ.
(วิกรมจริต. บทที่ ๕ หน้า ๔๙-๕๐)

[๒๘] ปโรปราย วหนฺติ นินฺนคา
ปโรปราย ทุหนฺติ เธนโว
ปโรปราย ผลนฺติ ภูรุหา
ปโรปราย สตํ วิภูติโย.
ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า









ปโรปราย วหนฺติ นิมฺนคาะ
ปโรปราย ทุหนฺติ เธนวะ
ปโรปราย ผลนฺติ ภูรุหะ
ปโรปราย สตำ วิภูตยะ.

(วิกรมจริต. บทที่ ๕ หน้า ๔๙-๕๐)

วิกรมจริตที่อ้างถึงนี้เป็นฉบับโรมัน มีชื่อว่า Vikrama's Adventures สำนักพิมพ์ Harvard University Press จัดพิมพ์ใน ค.ศ. ๑๙๒๖ อยู่ในชุดหนังสือ Harvard Oriental Series No. 27 พิมพ์ที่เมือง Cambridge, Massachusetts ฉบับโรมันที่นำมาอ้างนี้ตรงกับฉบับแปลไทยชื่อวิกรมจริต ของ ศ.ดร.ศักดิ์ศรี แย้มนัดดา (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำผาง, ๒๕๓๗) หน้า ๔๕ อย่างไรก็ตาม ฉบับอักษรเทวนาครี อยู่ในบทที่ ๒ คาถา ๖๙ และ ๗๐ โดยมีผู้ชำระชื่อวามสวามิศาสตรุลุ (Madras : Vavilla Press, 1944) หน้า ๓๐



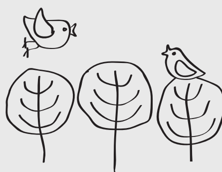






รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพ ในการจัดพิมพ์หนังสือ เมตตา

๑. พระคันธสาราภิวงศ์	๑๓,๐๐๐ บาท
๒. พลโทนรวีร์ - คุณเสริมสุข ปัทมสถาน	๑๐,๐๐๐ บาท
๓. คุณสุทธิศักดิ์-คุณสิริลักษณ์ โล่ห์สวัสดิ์	๑๐,๐๐๐ บาท
๔. คุณโสมพรรณ พิมพ์อาภรณ์	๑๐,๐๐๐ บาท
๕. คุณบุญเลิศ - คุณอุษณีย์ สว่างกุล	๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณเสาวณิต เหลืองอรุณรุ่ง	๒,๐๐๐ บาท
๗. คุณนที - คุณขนบพันธุ์ เอี่ยมโอภาส	๑,๐๐๐ บาท
๘. คุณบุญยภักร์ วณิชพันธุ์	๑,๐๐๐ บาท






เชิญร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ

นาย/นาง/นางสาว ....

ที่อยู่ ....

....

โทรศัพท์ .... มือถือ ....

มีความประสงค์จะร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ เป็นเงิน .... บาท

(...)

โดยบริจาคเป็น ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชี

โปรดโอนเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารทหารไทย
สาขาท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ
ชื่อบัญชี "พระมหาสมลักษณ์ คนฺธสาโร เพื่อกองทุนวิปัสสนาวัดท่ามะโอ"
เลขบัญชี ๐๑๒-๒-๙๙๔๓๗-๙

แล้วส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมชื่อและที่อยู่ที่ชัดเจนมายัง
ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ
๓๗ วัดท่ามะโอ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐
หรือโทรสาร ๐๕๔-๒๒๘๘๑๙ Email:tamaoh24@gmail.com
เพื่อศูนย์ฯจะได้จัดส่งใบอนุโมทนากลับมายังท่านต่อไป

(ใบอนุโมทนาจากวัดท่ามะโอสามารถใช้ประกอบการหักลดหย่อนภาษีได้)